

サ ロ ン	名称	住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考
	(自主型) 東町よかろう会	佐伯市東町6-14	第1土曜日13:00~15:00	体操、ゲーム、歌	22名(内男性6名)、平屋(会場は絨毯、椅子使用)、洋式トイレあり	社協佐伯支部	23-7451	東町老人憩いの家
	(自主型) いき粋東サロン	佐伯市東町6-14	第2、4火曜日13:30~15:00	体操、リズム体操、ゲーム	35名(内男性2名)、平屋(会場は絨毯)、洋式トイレあり	〃	〃	東町老人憩いの家
	(自主型) 鶴谷やすらぎ会	佐伯市鶴谷町3丁目1-35	第2土曜日10:00~11:30	体操、ストレッチ、脳トレ、ゲーム	13名(内男性1名)、平屋(会場はフローリング、椅子使用)、洋式トイレあり	〃	〃	鶴谷区公民館
	(自主型) なのはな会	佐伯市新女島21	第2、4月曜日10:00~11:30	体操、ストレッチ、リズム体操、ゲーム	22名(全員女性)、会場2階(畳にシートを敷いている)で階段のみ、洋式トイレあり	〃	〃	新女島区民会館
茶 の 間	名称	住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考
	新女島楽生会お茶の間クラブ	新女島楽生会館	月、火、水、木、金、土、日曜日	茶話会、メジロン体操、カラオケ、ポッチャ、グランドゴルフ等	月10回開催	佐伯市地域包括支援センター	23-1632	
	かもめ会 長島	長島公民館	月10回以上	ゲーム、体操、グランドゴルフ、舞踊、カラオケ、DVD鑑賞、講演会、料理教室	月10回以上開催	〃	〃	
	茶の間くるしま	来島公民館	火、木、土、曜日	めじろん体操、頭の体操、輪投げ、茶道、詩吟、ゲーム、塗り絵、スカットボール、グランドゴルフ、室内ベタンク	月5回開催	〃	〃	
	なかえ茶の間サロン	中江町集会所	月、火、水、木、金曜日	健康体操、カラオケ、グランドゴルフ、ゲーム	月10回開催	〃	〃	
	野岡区茶の間	野岡区民会館	火~土曜日	カラオケ、ベタンク、グランドゴルフ	月10回開催	〃	〃	
通 い の 場	名称	住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考
	女島	女島地区公民館	月曜日 10:00~		参加者5名	佐伯市地域包括支援センター	23-1632	

社会参加の場・生きがいづくり	その他	名称	住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考	
		公民館教室	佐伯市野岡町2-12-14			ダンス、七宝焼、ウェルネス吹矢AB、社交ダンス、生け花、シニアダンス、しきなみ短歌、ヨガ、囲碁、大正琴、パン・ケーキ、リトミック、健康ネット、太極拳、料理		愛甲哲彦	23-7445	渡町台地区公民館
		高齢者教室 ①課題学習 ②趣味学習	②渡町台地区公民館 23-7445	①課題学習 第2水曜日 10:00～	②趣味・教養の向上を目指して、サークル・グループが主宰する。	教育委員会が生涯学習講座として必要と認め、啓発することを目的とする。	市社会教育課 生涯学習推進係	22-3245	入級資格 60歳以上の方 要連絡（申込み期限あり）	
		参照(佐伯共通)								
		みんなのえがお本部	佐伯市長島1丁目17-13	11:00～13:00 (定休日：木曜・日曜、5週目)	○医療介護、認知症、在宅医療、日常生活全般の お困りごとの相談に応じます(無料) ○お食事、運動、入浴できます(有料) ○有償ボランティアセンター	☆医療職、障がいのある人、ボランティアなどなどの“ごちゃまぜ”パワーで活動 弁当の調理・販売、送迎付きの外出支援・入浴サービス、災害時の避難場所の提供などを行っています。 ○医師、看護師、社会福祉士などの専門職がお待ちしております ○草刈りやゴミ捨てなどの有償ボランティア派遣あり	山内勇人	080-5639-2525	【連絡先】 在宅支援クリニックえがお 相談員/加納 0972-24-2020 要予約	
		「わたしの木曜日」 みんなのえがお本部	佐伯市長島1丁目17-13	10:00～11:00 開催日：毎週木曜	☆みんなのえがおプロジェクト 地域の居場所	集まってお茶を飲んだり、お話をしたり体操をしたり、将棋をしたり、地域の皆さんの自由に過ごす居場所です。 一人でも、お友達と一緒に、遊びに来てください。	山内勇人	080-5639-2525	【連絡先】 みんなのえがお 担当/塩月 080-5843-6216	
		チェアー	①社会福祉センター 集会室  ②床木教室	①毎月第1・3水曜日 10時～11時  ②毎月2・4金曜日 10時～11時	少し身体の弱った人を対象に 座ってできる体操  ②地域に根差した教室のため、地域外 住民は要相談	60歳以上 現在の登録人数 ①15名 ②10名			<問い合わせ> 佐伯市社会福祉協議会 佐伯支部23-7451 (1回100円)	
		佐伯支部事業さいき 「通りゃんせ」	①社会福祉センター 集会室 ②鶴岡地区公民館	①第2水曜日 ②第4水曜日 13:30～15:00	ノルディックウォーク・体操	定員/各教室10名 佐伯市内 60歳以上	社協佐伯エリア	23-7451	1回100円	
		佐伯エリア事業さいき 「通りゃんせ」ぶらす	社会福祉センター集会室	第1木曜日 13:30～15:00	ノルディックウォーク・体操	「通りゃんせ」終了者	社協佐伯エリア	23-7451	1回100円	
		健康運動指導	佐伯市野岡町2丁目3-58 野岡公民館	第1・第3月曜日 10:00～11:00	健康運動 タオル・ボールを使った運動 椅子を用いた運動	申し込み不要	健康運動指導士 大崎	080-8362-9788	1回100円	
名称	住所	営業日/訪問日	販売内容	特徴	代表者名	連絡先	備考			

暮らし・生活	商店・スーパー	参照 (配達・配食/佐伯共通)							
		みんなのえがお弁当	佐伯市東町12番4号 (野岡郵便局前、 元小西酒店)	11:00~13:00 (定休日:木曜・日曜、5週目)	休憩所 (お散歩がてらお出かけください)	○飲み物の無料提供、フードバンクあり ○弁当販売 ○店内で飲食できます(3席)	山内勇人	080-5639-2525	
		セブンイレブン長島店(セブンミール)	佐伯市長島町2-101	年中無休 昼便/正午頃まで・夕便/午後7時頃まで	配達/食料品・弁当	配達/購入品実費 クレジットカードまたは口座情報の登録申込み		24-2722	0120-736-313
		セブンイレブン中の島店(セブンミール)	佐伯市中の島2-5727-5	年中無休 昼便/正午頃まで・夕便/午後7時頃まで	配達/食料品・弁当	配達/購入品実費 クレジットカードまたは口座情報の登録申込み		23-1337	0120-736-313
		三栄商店 (生鮮フレックス店舗)	佐伯市中の島3丁目4-43 (ユーマート跡地)	店舗営業 9:30~19:00 休み 毎週日曜日	野菜・果物		三原賢治	23-2883	
		マルミヤストア中の島店	佐伯市中の島東町3-30	通常9:30~22:00				23-8112	
		ダイレックス	佐伯市中の島2-4-3	通常9:00~22:00				20-5233	
		スーパードラッグノザキ 中の島店	佐伯市中の島1-8-7	店舗営業 8:00~22:00 年中無休	医薬品、衛生用品、化粧品、生活雑貨、食料品	医薬品に関する相談に対応出来るカウンセラーが常駐	合澤	20-5777	
		コスモス	佐伯市中の島1-7-7	通常10:00~21:00				20-3666	
		生鮮市場	佐伯市大字女島8988-1	通常9:30~20:00				23-2310	
		スーパーキッド	佐伯市大字女島8988-1	通常9:00~22:00				20-5552	
		参照(佐伯共通)							
		ユーマート佐伯店 移動スーパーとくし丸	佐伯市長谷9682-131	月・木曜日 10:00~15:00 火・金曜日 10:00~16:50	食料品・弁当等	購入品実費 ①お試し訪問 ②希望者は申込み	佐野治由	28-8666	

外出支援	名称	支援日 / 料金			特徴	代表者名	連絡先	備考	
	※バス路線：令和3年10月～ 佐伯市公共交通マップ総合時刻表参照								
	(フォーマル) コミュニティバス	平日・土/1回利用200円。エリアをまたぐ場合は料金追加。未就学児は無料。 ※マイ時刻表の申請は地域振興課公共交通係にて。デマンドはなし。				佐伯市役所 地域振興課	22-3005		
	(フォーマル)「マイ時刻表」作成	コミュニティバス利用者一人一人のニーズに合わせた情報をコンパクトにまとめた「マイ時刻表」/要申請/無料			※出発地と目的地の間のバスの乗り継ぎを見やすく整理した時刻表 ※申込先/佐伯市役所地域振興課	〃	〃	申請書の提出は窓口・郵送・FAX可。 ※申込から2週間ほどで作成され郵送される。	
参照(佐伯共通)									
支生援活	団体名	活動名	場所	日時	内容	代表者名	連絡先	備考	
	参照(佐伯共通)								
見守り	名称(個人やグループ)	活動名	場所	日時	内容	代表者名	連絡先	備考	
地域活動	地区社協	活動名	場所	日時	内容	取り組みの特徴		備考	
		配食サービス	渡町台地区	年1回	対象者への配食サービス	見守り訪問、声掛け	渡町台地区 社会福祉協議会	社協佐伯エリア 23-7451	
老人クラブ活動	団体名	内容	場所	日時	特徴(会場・人数など)	代表者名	連絡先	備考	
	長島長寿会	歩こう会・清掃活動(年3回)・盆踊り・親睦会 ・友愛訪問活動(随時)	長島町			21名	佐伯市老人 クラブ 連合会事務局	24-1299	総会・研修旅行
	女島磯の会	懇話会・健康体操(月2回)・ 誕生会・敬老会・花見・カラ オケ会・ 友愛訪問活動(随時)	女島区			15名	〃	〃	総会・新年会・忘年会
新女島楽生会	健康体操・歩こう会・交通安 全講習・花見会・誕生会・清 掃活動・花いっぱい運動・ア ルミ缶回収・友愛訪問活動 (随時)	新女島				25名	〃	〃	総会・忘年会・研修旅行

